

## 報 告

## 徳島大学大学開放実践センターにおけるグループ回想法の実践

藤原朝洋\*, 山本真由美\*\*

Practice of the group reminiscence therapy held at the Center  
for University Extension

Tomohiro FUJIWARA \* and Mayumi YAMAMOTO \*\*

## 要 約

本報告では、徳島大学大学開放実践センターにおける公開講座で回想法を体験することが参加者にとってどのような意義があったのかについて考察する。5名の参加者に対して、公開講座の中で回想法を実施し、その感想について分析を行った。その結果、各参加者が人生の振り返りによって自分の人生に対してなんらかの意味付けを行っていたことが確認された。また参加者が過去を振り返ることによって、過去のみでなく、現在や未来についても言及していくプロセスが確認された。この結果から、過去をしっかりと振り返ることが、過去－現在－未来の時間軸で人生を捉え直すことにつながり、現在や未来についての気づきに繋がることが示唆された。

## 1. 問題と目的

Butler<sup>(1)</sup> (1963) は高齢者の回想を死が近づいてくることにより自然に起こる心理的過程であり、また過去の未解決の課題を再度とらえ直すことも導く、積極的な役割を持つものであると提唱した。その後、Butler が提唱した回想法は高齢者への心理的援助技法のひとつとして、医療領域、アクティビティ、世代間交流を目的としたものなどへと広がりを見せている<sup>(2)</sup>。特に近年では日本でも様々な形で、また多数の回想法の実践が報告されている。この一連の流れは、日本の高齢化が世界に例を見ないスピードで進行し、唯一の超高齢社会であることと無関係ではなく、官民共に持つ、それぞれの高齢化に対する危機意識の現れであるとも考えられる。特に官の立場からは、超高齢社会への政治的な対応が喫緊の課題となっている。2005年の介護保険制度改革で予防重視型システムへの転換<sup>(3)</sup>が行われた事で、予防給付や地域支援事業が創設されるなど高齢者支援の現場が地域にも広がる事となった。これに伴い、我が国の臨床心理学の分野でも、従来の援助対象であった施設入

\* 徳島大学保健管理・総合相談センター

\*\* 徳島大学大学院 ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部

居高齢者や障害高齢者のみならず，比較的健康的な地域在住高齢者に対する援助についての研究の重要性が認識され始めている。

今回，報告する徳島大学大学開放実践センターにおける公開講座は，必ずしも高齢者を対象とするものではなく，全参加者5名のうち2名の年齢は40代後半と60代前半であった。今回の講座参加者に共通するのは，「なんらかの理由で人生について考えたいとのニーズを持っている」という点であった。経過については，個人情報に配慮し，回想法で語られたエピソードは扱わないこととする。実施した回の特徴的な感想（個人の体験，他参加者への言及）のみを取り上げ，感想についても追加の回想など個人的なエピソードは取り上げないこととする。考察では各回及び全体の感想から回想法の実施が参加者にとってどのような意義があったのか検討する。

## 2. 講座の概要

2015年5月から7月にかけて「人生を振り返る～回想法を使った自分史作成～」の講座を開講した。講座の実施回数は10回で，参加者は5名であった。参加者の年齢・性別は表1の通りである。

講座では①これまでの人生を振り返ることと，②振り返りの内容を自分史としてまとめることを目的とした。各回の授業内容は表2の通りである。

表1. 参加者

	年齢	性別
A	45	女性
B	63	男性
C	66	男性
D	69	女性
E	66	女性

表2. 各回の授業内容

第1回	回想と自分史
第2回	傾聴訓練～良い聴き手とは～
第3回	人生を振り返る①
第4回	人生を振り返る②
第5回	回想法① 子供の頃
第6回	回想法② 青春
第7回	回想法③ 仕事
第8回	回想法④ 大切な出会い
第9回	回想法⑤ これまでとこれから
第10回	まとめ

自分史の作成については，第3回と第4回授業で，自分史年表を作成し，第5回から第9回授業にかけてグループ回想法の中での語りを逐語として書き起こし，各参加者の編集を経て講座終了後に手渡した。グループ回想法のテーマは「子供の頃」，「青春」，「仕事」，「大切な出会い」，「これまでとこれから」の順でセッションを進めた。各セッション開始時にはウォーミングアップとして，簡単なゲームを導入した。

回想法と自分史についての講義は，第1回授業で実施し，第2回授業ではグループ回想法で相互

に受容的な関わりができるように傾聴訓練を実施した。第10回授業では講座全体を振り返っての感想を共有した。

### 3. 参加者の感想

回想法の①～⑤の各回ではそれぞれの回のテーマを伝え、講座担当者の一人である第1著者からテーマについて話し始め、その後、思いついた参加者から順番に話していく形式をとった。各参加者が話し終えた後、他の参加者から質問や感想を伺うと、多くの場合は2～3名の参加者から質問や感想が出た。全員が話を終えた後にその日の感想を順に伺い、各セッションを終了した。以下に、各回の感想（表3～7）と第10回の授業の際に提出してもらった感想シートの内容（表8, 9）を記載する（表3～7）。なお、（ ）部は筆者による補足である。また文章の中に個人的なエピソードが含まれる場合は文意が変わらないように筆者が修正している。

表3. 感想 回想法①「子供の頃」

- A 皆さんのお話、すごく楽しそうにお話をされていたというのが印象的で、私も高齢の方の話を聞くことがあるけど、みなさんの話に楽しい話が出てくるのはいいなあって思いながらお聞きしていました。
- B みなさんの話を聞くと自分の家のことを考えて、いろいろ思い出しました。
- C （自分の考えについて）これはだいぶ損したんじゃないかと思う。そういうの（他の参加者のような考え）は人生が豊かになるんじゃないですかね。みんなが話しているのを聞いて、自分はそういう風に育ったんだなって思いました。
- D 住んでいる場所、地方によって子供の頃の思い出が全然違う。（他の参加者の）話を聞いて、あれして遊んでいたなって思い出しました。
- E 年齢によってみなさんいろいろと覚えることも体験されていることも違うし、でも同じような話もあった。自分自身が経験したことも、そういう経験ができて良かったのかなって思った。

表4. 感想 回想法②「青春」

- A 楽しかった。ただ、あまりにも（ある）出来事が強烈過ぎて、（他のことは）消えちゃったというか。でも今こうやって振り返ることは、楽しいことも思い出せるので、良かったとは思いますが。悪いことばかりじゃなくていいこともあって。
- B （エピソードについてのみ言及）
- C （エピソードについてのみ言及）
- D （お休み）
- E みなさんの話をお伺いしたら、色々紆余曲折というかそういうのが立派におありになって、私は何かものすごく平平凡凡という感じできたように思います。

表5. 感想 回想法③「仕事」

- A (エピソードについてのみ言及)
- B やはり仕事というのは助け合いですね。ですけれどもなかなかやはり自分のことを中心に考えて、なかなか人まで思いが至らないことが多いですから。これからは親身になれるようにならんといかんかと考えております。
- C (エピソードについてのみ言及)
- D (エピソードについてのみ言及)
- E 色々している中でみなさんが喜んでくれているというのが嬉しくて、もっと自分で色々勉強して、もうちょっと年が若かったらもっと色んな所へ行って勉強もできるんやけど、そう言いながらもできる間は色々続けてみたいなと思っているところです。

表6. 感想 回想法④「大切な出会い」

- A 自分の性格について、恩師に言われた言葉を今思い出しました。その言葉で自分の嫌いだっった性格について少し違った考え方ができるようになった。
- B 人生色々助けてもらったりお世話になった人ばかりなんですけれども、少し若い人たちにも何かできるようになれたらなあと思います。
- C 今日は過去がテーマでしたが、これからまだあるから、これからどんな人と出会ってということで、すごくワクワクするような気持ちでこれから生きていきたいなと思っていました。
- D 私達もこれだけの年になってきたら色んな出会いがあって、それまでの方たちも大切にしたいんですけど、だんだん持つものも一緒に、要るものだけで、(他は) そぎ落としていくというか、人間関係もできるだけそぎ落として本当に付き合いたい人という風にしてきました。ちょっと忘れていたんですけど、今の職場にいられるのも、ある先生との出会いをきっかけにしている。今までの自分では考えられなかった人生という感じがします。それも大切にしたいなと思っています。
- E (エピソードについてのみ言及)

表7. 感想 回想法⑤「今までとこれから」

- A 実は今日、一言も質問はしなかったんですけど、私が聞きたいことがどんどん色んな形で最終的には聞けるので、そういう意味で居心地が良くて、本当にいるだけでどんどん自分がああいう風に聞いたらああいう風になるんだなあってすごく勉強になって、さっきもおっしゃるように違うかたちで続けていけたり、グループでディスカッションしたりする形というのはやっぱり大切なのかなとすごく思いました。
- B 同じように聞いて皆さんが色んなことにチャレンジされているということですね。私はチャレンジしようというのがあんまりなくて、現状維持かなという感じなんですけど、皆さんが色んなことにチャレンジしようとしているのを聞いて感心している状況ですね。
- C 良いメンバーに恵まれたなと正直思いますね。やっぱり皆さん人の話をしっかり聞けると

いうのは相当レベルが、まあレベルがっていうより人間として良い人が集まったというか、先生の力なのかな、たまたまなのかもしれませんが、すごい良い雰囲気ですることができて、すごいありがたいなと思っています。できたらせっかくなんで（この会を）続けられたらありがたいなと思っています。自分たちがしないといけないと思うんですけど。

回想法ってやっぱりいいですね。これは自分だけで思っているのと違うのがどんどん入ってくるから、それはすごい良い方法だなと思いました。

D こういう機会を与えていただいて、済んだこと自分わかっているわという認識があったんですけど、改めて振り返らせられたっていうことなんですよ。

E 私もあの、皆さんの話をお伺いして、本当に勉強になりました。それだけです。

表8. 自分の人生を振り返って、「今」、改めて思うこと

- A 大きな川の流れの中において、緩やかな流れの場所でふっと後ろを振り返ると、絶景の渓谷が見えた。そんな気になっています。自分は小さな存在で、大きな川の流れには逆らえないが、溺れ死ぬことはないと感じられます。近くに同じように泳いでいる先輩方を感じました。
- B 今思えば、まずまず順調な人生であったように思う。その当時は苦しく悩んだ事もあったが、楽しい思い出に変えれそうにも思う。
- C まだ66歳ですが、今までは良い人生を歩いていると思っています。
- D 一生懸命生きてきた人生だと思う。上手に人生の後始末をしたいと思うが、さて、できるかな？
- E いろんなことに対してあまり深く考えずに過ごしてきたので反省すべき点が多い。今までの苦しみや悲しみも味わってきたが、人生の中では些細な事だったなあと。まだ振り返る時期ではないように思います。これからの人生をどう生きるかによって自分の人生も変わりそうに思う。

表9. 講座についての感想

- A 生かされている自分を改めて感じました。一年間の講座もあって良いと感じました。傾聴の仕方や心理学のお話ももっとあってよかったと思いました。人に話すという機会が殆ど無いので、自分を語るという時間を持ててよかったと感じるので、一年くらい時間がほしいです。
- B 私にとって非常にためになった講座である。退職し、第二の人生をどう捉え送るかを考える上で、ある程度の頭の整理、写真や資料の整理ができた。自分の人生を自分のためだけに考えるのではなく、家族、子ども、孫達を中心とした、大切にしたい、人生を送りたい。大変よい講座でした。ありがとうございました。
- C メンバーが素晴らしく、楽しい講座になりました。毎回来るのが楽しみでした。
- D この機会に人生を振り返らせていただいた。感謝！
- E できれば回想法とかの傾聴を教えていただきたいです。ありがとうございました。

#### 4. 考察

今回の講座の目的であった「これまでの人生を振り返ること」についてすべての参加者がそれぞれの人生を振り返ることができた。また振り返るだけでなく、それぞれが自分の人生に何らかの意味付けを行っていた。最終回の「自分の人生を振り返って、『今』、改めて思うこと」についても、「大きな川の流れ」、「まずまず順調な人生」、「良い人生」、「あまり深く考えずに過ごしてきた」など、各自が自分の人生について何らかの意味付けや評価を行っていた。これは各回の感想の中にも見られる。

今回の参加者は「なんらかの理由で人生について考えたいとのニーズを持っている」方々であったが、多くは「今後の人生をどう生きるか」についての問題意識を持っていた。今回、一部の回想法セッションでは「これから」についても語りを促したが、その他のセッションでも、これから自分がどうしたいかについての感想が語られている。この語りについて興味深いのが、回想法のセッションが進むにつれて「これから」についての感想を語る参加者が増えていることである。また「これから」についてだけでなく、「今」についての感想を語る参加者も回想法のセッションが進むに連れて増えている。1回目、2回目のセッションではほぼ全ての感想が「これまで」についての言及しているが、3回目のセッションからは過去を振り返りつつ、「今」や「これから」についても言及した感想が多く語られるようになっていく。これは自身の「これから」を語る、もしくは考えるためには、過去や現在を振り返る必要があることを示唆している。自分が「どこからきて」、「どこにいるのか」、それが理解できれば2点を結ぶ延長線上に「どこへ行こうとしているのか」が見えてくるように、回想法によるこれまでの人生の振り返りが、「これまで」と「今」についての新たな気づきを促し、参加者が「これから」について考え得る機会となったのではないかと考えている。

#### 5. まとめ

本報告では、徳島大学大学開放実践センターにおける公開講座で回想法を体験することが参加者にとってどのような意義があったのかを考察した。その結果、参加者が過去を回想する中で、現在や未来についても言及していくプロセスが、参加者の感想から確認された。この結果から、人が今後の人生を考える時に、人生を過去－現在－未来の時間軸で捉え直し、過去を振り返ることが現在や未来について考えることに繋がることを示唆された。

今後は、徳島大学大学開放実践センターなど、地域住民が参加する場を臨床心理学の実践の場の一つとして捉え、地域住民の心身の健康に、臨床心理学がどのように寄与するのか、その具体的な方法論を探っていききたい。

#### 6. 引用文献

- (1) Butler R. N (1963) The life review : An interpretation of reminiscence in the aged Psychiatry 26 65-76

- (2) 黒川由紀子 (2008) 回想法の歴史と効果評価 回想法—高齢者の心理臨床 誠信書房 32-54
- (3) 厚生労働省 (2013) 公的介護保険制度の現状と今後の役割

[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/gaiyo/dl/hoken.pdf](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/dl/hoken.pdf) (2016 年 1 月 25 日取得)

## Abstract

The purpose of this report is to discuss the significance of participation in the group reminiscence therapy held at the Center for University Extension. Five participants experienced the group reminiscence therapy and submitted their impression report of the therapy. After analysis, we confirmed that all participants made their sense out of their lives by their life review. Furthermore, by their life review, their narrative changed as they came to be not only their past but also their present and their future. This result suggests that the life review leads to participants' recognition of their present and their future by grasping the meaning of their past along the time axis.